

正視孕產婦憂鬱，守護母親的心理健康

懷孕與生產常被視為人生中充滿喜悅的階段，但不少新手媽媽在產後仍可能出現情緒低落、焦慮不安、失眠或壓力沉重等情形。若這些情緒困擾持續兩週至一個月以上未緩解，且已影響日常生活與育兒功能，便可能發展為產後憂鬱，進而影響母親身心健康、親子關係與家庭功能，嚴重時甚至增加自傷或自殺風險。產後憂鬱並不罕見，部分國家盛行率約在一成左右，台灣現況亦是如此，顯示婦女的產後憂鬱風險不容忽視，孕產期照護已成為重要的公共衛生議題。南投縣社區心理衛生中心積極推動早期心理篩檢、去除污名與整合式支持服務，協助孕產婦及早獲得協助。

陳小姐在產後約三個月時，雖迎接新生命，卻伴隨出現睡眠不佳、情緒低落、提不起勁及易流淚等狀況，對照顧孩子感到吃力且自責不已。產後回診時，在醫療院所護理人員協助下填寫愛丁堡產後憂鬱量表，發現有產後憂鬱風險，隨即轉介至南投縣社區心理衛生中心接受心理諮商，並於三個月內完成 6 次諮商療程。她分享進入諮商後才發現，能夠不被要求「一定要正向」，有人願意傾聽與理解，對她而言是一種重要支持。在心理師帶領下，她逐漸學會辨識情緒、適時求助，也更懂得照顧自己。如今情緒已趨穩定，她也鼓勵其他媽媽：「如果真的覺得撐不住，一定要記得，你不是一個人，勇敢尋求專業協助很重要。」

產後憂鬱常見表徵包括持續性的情緒低落、容易流淚、焦慮不安、對原本感興趣的事物提不起勁，甚至出現自責、無力感，或對照顧新生兒感到過度壓力，需家庭與社會關注。為強化早期發現與心理支持，南投縣政府衛生局心理衛生中心持續結合醫療院所推動孕產婦心理健康教育與宣導，114 年共辦理 7 場講座與 9 場宣導活動，透過定期舉辦的專業課程與資訊分享，持續呼籲社會關注產後憂鬱議題，協助孕產婦及其家屬辨識情緒困擾並提升求助意願；同步與縣內產科醫療院所合作運用愛丁堡產後憂鬱量表，透過簡短題項了解產婦近一段時間的情緒狀態、焦慮程度與生活適應情形，作為評估是否需進一步心理支持的重要參考，114 年完成 2,500 人次篩檢，其中 32 人評估結果顯示超過 10 分以上，雖然比例不高，但每一位都可能面臨嚴重心理困擾，因此衛生局安排心理師提供一對一諮商與資源連結，確保及早介入與支持。

南投縣政府衛生局長陳南松表示，產後憂鬱不只是媽媽自己的事，也會影響整個家庭，醫療院所常用「愛丁堡產後憂鬱量表」來篩檢，及早發現有需要幫助的產婦。希望社會大眾多給孕產婦理解和支持。縣府已提供多元支持：孕產婦關懷專線 0800-870-870（抱緊您、抱緊您）、育兒指導方案請洽詢社會及勞動局社工及兒少科 049-2200256，以及全縣 13 鄉鎮市衛生所與南投轄下三處社區心理衛生中心的免費且全程保密心理諮商（南投區 049-2202662、竹山區 049-2631925、埔里區 049-2911925），亦可就近致電各鄉鎮市衛生所預約。

局長強調，如果媽媽覺得心情低落或壓力太大，勇敢尋求醫療或心理專業協助很重要，早發現、早介入，才能讓媽媽、孩子和整個家庭都更安心。